OUVIDORES DE VOZES

GRUPOS DE APOIO MÚTUO

Van Gogh nasceu com um dom e um tormento, incapaz de absorver sua própria genialidade. Desde pequeno ouvia duas vozes. Quase que num sintoma de sua loucura aprendeu a ouvir estas vozes para viver cotidianamente.

'Campo de Trigo com Corvos' 'A Noite Estrelada', foto: DIVULGAÇÃO

Ouvidores de vozes ✕ Alucinações

O senso comum costuma achar que existem fenômenos que são compartilhados por pessoas com algum diagnóstico psiquiátrico e, não com as outras pessoas, vivências tão fora do dito "normal" que só podem ser patológicas.

Alucinações



A alucinação é um fenômeno sensoperceptivo que se manifesta por meio de pensamentos vívidos e intrusivos, sem que haja, necessariamente, a presença de um estímulo externo gerador daquela percepção. É um processo individual e subjetivo que pode, em alguns casos, gerar grande sofrimento àquele que o vivencia, sendo o sentido dado ao fenômeno, um fator de grande influência na percepção e interpretação que será dada a ele.

O fenômeno da alucinação é visto atualmente como um tabu, e costuma ser interpretado como uma manifestação patológica, carregando um estigma associado a diagnósticos psiquiátricos, principalmente como um sintoma da esquizofrenia.

o próprio preconceito associado ao fenômeno alucinatório ocasiona intenso sofrimento, e consequente limitação na vida dos indivíduos que vivenciam tal experiência, e em alguns casos, quando o sofrimento se torna insuportável, pode-se chegar ao suicídio.



Jhofra. foto: DIVULGAÇÃO





a vivência de alucinações é tratada, em nossa sociedade ocidental, sob a lógica biomédica tradicional, ou seja, é um fenômeno visto como patológico, que deve ser tratado e eliminado, por meio da utilização de medicamentos.

Jhofra. foto: DIVULGAÇÃO

Porém, essas experiências nem sempre foram vistas como fenômenos negativos, tendo em vista que em determinados contextos, tais vivências extra-sensoriais são vistas como algo extremamente positivo, como uma "dádiva divina" ou uma experiência transcendente, em contextos religiosos, por exemplo

Qual o motivo de manter uma perspectiva negativa em relação a ouvir vozes deveria ser mantida, tendo em vista que apenas prejudica aqueles que convivem com ele?

É a partir desse questionamento que surge o movimento dos ouvidores de vozes, que tem o intuito de acolher pessoas que vivenciam a "audição de vozes", proporcionando um espaço em que os participantes se sintam à vontade para relatar suas vivências, sem serem invalidados ou taxados como "loucos".

Situações de vida relacionadas às vozes



A audição de vozes é um fenômeno inteiramente subjetivo; não há um padrão acerca das origens, do tipo, intensidade ou conteúdo de cada voz. O que se pode afirmar acerca dessa vivência é que surge de acordo com a história de vida de cada indivíduo.

Dessa forma, a melhor maneira de se compreender o fenômeno da audição de vozes, é através da escuta das vivências de pessoas que convivem com ele.

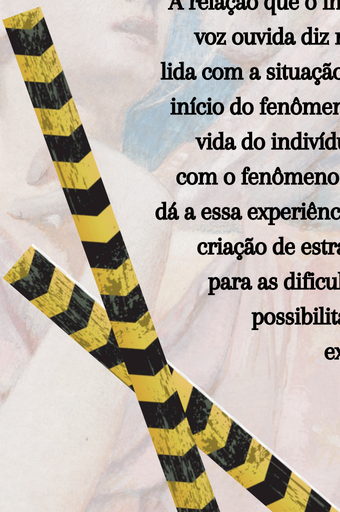





Percebe-se que é comum que o início do fenômeno se dê após uma experiência traumática, e costuma ser um momento marcante, assustador, confuso e espiritual.

As vozes costumam se apresentar como uma manifestação metafórica de um problema emocional vivenciado pelo indivíduo, e isso torna essencial a análise e interpretação acerca do significado que aquela voz tem para o ouvinte, sendo importante levar em consideração as características que a voz tem.

A relação que o indivíduo estabelece com a voz ouvida diz muito acerca de como ele lida com a situação traumática que levou ao início do fenômeno. Entender a história de vida do indivíduo, a forma como ele lida com o fenômeno e a interpretação que ele dá a essa experiência contribui muito para a criação de estratégias de enfrentamento para as dificuldades que podem surgir, possibilitando a ressignificação da experiência de ouvir vozes.





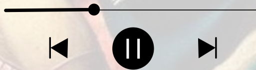

Sentidos dados as vozes

Os sentidos que os ouvidores estabelecem para a vozes se conecta com diversos fatores da vida, como crenças religiosas, tendências cognitivas, níveis de sofrimento psíquico e/ou emocional, diferenças entre culturas, dentre outros fatores.

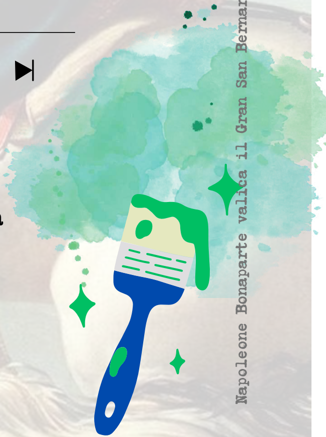


Estudos apontam que os fatores citados possuem a capacidade de influenciar diretamente qual o sentido será dado para as vozes ouvidas por aquele indivíduo, ou seja, como era será percebida.

Seja como ameaçadora, controladora, intrusiva, como sinônimo de doença, ou ainda como positivas, sendo como guias, companhias e inclusive auxiliares no cotidiano do sujeito.



A compreensão dos sentidos atribuídos às vozes pelos ouvidores de vozes requer uma abordagem multidimensional, que vai além do modelo biomédico tradicional. É necessário considerar fatores individuais, como histórico pessoal, traumas, relações interpessoais, cultura e crenças.



Napoleone Bonaparte valica il Gran San Bernardo. Dipinto di Jacques-Louis David. FOTO: DIVULGAÇÃO

Compreender e respeitar a perspectiva do ouvidor, considerando seus valores, crenças e experiências individuais, é fundamental para uma abordagem terapêutica mais abrangente e eficaz, que possa ajudar no manejo e no alívio do sofrimento associado às vozes.

Dispositivos de cuidado a ouvidores de vozes

O indivíduo em sofrimento psicológico necessita de um acompanhamento terapêutico e multidisciplinar o quanto antes, isso pode se tornar a diferença entre alguém com melhor qualidade de vida e alguém em constante sofrimento mental e físico

Em resumo, os dispositivos de cuidado são ações, processos, serviços ou quaisquer alternativas apropriadas e disponíveis para auxiliar na recuperação desses indivíduos, não apenas no âmbito clínico, mas social também (PEIXOTO et al, 2017). Ou seja, esses dispositivos serão as estratégias utilizadas pelos indivíduos, familiares e profissionais envolvidos no processo de acompanhamento para que seja possível a produção do bem estar e a amenização do sofrimento.

A reforma psiquiátrica gerou grandes mudanças no âmbito da saúde mental no país, assim como nos dispositivos de cuidados daqueles que se encontravam em sofrimento psicológico.





Anteriormente, indivíduos com diagnóstico esquizofrênico eram mantidos presos nos manicômios ou hospitais psiquiátricos, porém com a nova perspectiva trazida pela reforma foram criados os Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

O CAPS foi uma tentativa de substituição dos manicômios e hospitais psiquiátricos, os quais foram marcados por maus-tratos aos usuários, e pouco tratamento minimamente adequado às suas condições psicológicas.

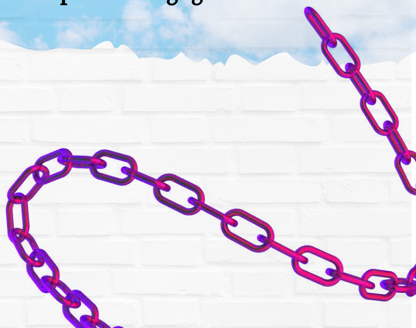


No entanto,os doentes ainda são reduzidos a sua patologia e à utilização de medicamentos, essa medicamentalização é uma das formas de exercer poder sobre a realidade individual, de forma a gerar ordem e disciplina no corpo.



É necessária a criação de dispositivos de cuidado nos quais haja maior número de psicólogos atuantes, e não somente eles, mas uma equipe multidisciplinar para que o acompanhamento seja voltado à reabilitação psicossocial e não deixe outras áreas da vida pessoal negligenciadas.

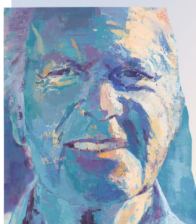




Crédito de ilustraçoes: https://hearingvoicesdu.org

Suporte de pares e grupos de apoio mútuo com ouvidores de vozes.





Os grupos de apoio para pessoas que ouvem vozes, têm visões ou têm outras experiências sensoriais semelhantes foram fundamentados nos trabalhos de Marius Romme, psiquiatra, e Sandra Escher, jornalista e psicóloga infantil, no final dos anos 1980, na Holanda.

A formação de grupos de ouvidores de vozes se dá, principalmente, com usuários dos serviços de Centros de Atenção Psicossocial, por meio das trocas de experiências entre os participantes e a possibilidade de se dar um sentido às vozes. O grupo torna-se terapêutico por permitir o protagonismo dos ouvidores de vozes, dando-lhes a possibilidade de falar sobre suas experiências com outros que experimentam situações semelhantes e perceber que não é o único a ter tais vivências.

Desenvolve também a exploração da origem das vozes como possibilidade de compreensão das emoções geradas, a possibilidade de aumento do repertório de estratégias de enfrentamento frente ao sofrimento, a compreensão do sentido simbólico das vozes, a identificação de gatilhos que podem agravar suas manifestações, e, principalmente, a possibilidade de esperança, tendo em vista que o fenômeno de ouvir vozes é visto, culturalmente, como algo patológico e incurável.

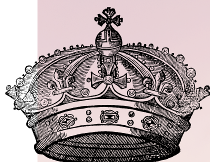






Valores fundamentais

Respeitando a singularidade de cada grupo, executa-se configurações diferentes em distintas agências ou grupos de pessoas



Princípios básicos que orientam o desenvolvimento de serviços, grupos e redes são: Mutualidade e reciprocidade, empatia e compaixão, solidariedade e companheirismo, igualdade, respeito e empoderamento, sem julgamento e 'ser você mesmo, partilha com segurança e confiança, foco nos pontos fortes e no potencial esperança e independência.



Ganhos associados ao suporte de pares

benefícios pessoais: Fortalecimento, encontrando uma voz, aumento da confiança e autoestima, encontrar uma fonte de esperança e otimismo, companheirismo e amizade, isolamento reduzido.



Benefícios coletivos: Entendimento mútuo, identidade compartilhada e experiência compartilhada, um sentimento de pertença coletivoação / campanha- desafiar o status quo, criar novos conhecimentos e questionar os modelos dominantes.







Benefícios sociais, aumento das redes sociais e inclusão social, cidadania, cesafiando o estigma e a discriminação, alcançar um senso de justiça e igualdade na sociedade, e também benefícios práticos acessando informações e conselhos aprender novas habilidades e estratégias a indicação de outras fontes de ajuda e informação



É comum ouvir vozes?

Ouviu sussurros enquanto você caía no sono?

Já ouviu alguém chamando seu nome apenas para descobrir que não há ninguém lá?



As vozes também podem ser desencadeadas por condições físicas extremas, períodos prolongados de isolamento e privação sensorial. Pesquisas apontam fortemente para um modelo 'contínuo' de audição de voz. Nisso, as vozes existem no final de um espectro que inclui devaneios e pensamentos intrusivos. Todos nós temos a capacidade de ouvir vozes, só que alguns de nós são mais propensos do que outros a ouvir vozes mais intensas, ou a ouvi-las com mais frequência.



REFERÊNCIAS

ALVES, Adriana Aparecida; THEODÓRIO, Daieny Panhan; Humanas, Ciências. Produção Científica sobre Esquizofrenia e Políticas Públicas. tese de doutorado. universidade anhanguera de São Paulo.

COUTO, M. L. DE O.; KANTORSKI, L. P.. Ouvidores de vozes: uma revisão sobre o sentido e a relação com as vozes. Psicologia USP, v. 29, n. 3, p. 418–431, set. 2018.

FOUCAULT, Michel. O Poder Psiquiátrico: Curso dado no College de France (1973-1974). 1 • edição. ed. São Paulo SP Brasil: Martins Fontes, 1 2006. 508 p. v. 1. ISBN 85-336-2276-7.

JONES, S., GUY, A., & ORMROD, J. A. (2003). AQ-methodological study of hearing voices: a preliminary exploration of voice hearers' understanding of their experiences. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 76(2), 189-209

LAWRENCE, C., JONES, J., & COOPER, M. (2010). Hearing voices in a non-psychiatric population. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 38(3), 363-373.

PEIXOTO, Janna et al. Dispositivos de cuidado em saúde mental: percepção de Agentes Comunitários de Saúde na Bahia–Brasil. CIAIQ 2017, v. 2, 2017.

Willrich, JQ, Pickersgill MF, Portela DL, Cruz MS. A experiência do movimento de ouvidores de vozes em Brasília/DF. J. nurs. health. 2018;8(n.esp.):e188428.